

Ausgezickt!
So bleibt er für immer

mosaik

Tracy McMillan

Ausgezickt!

So bleibt er für immer

Schluss mit den 10 Kardinalfehlern
moderner Frauen

Aus dem Amerikanischen
von Karin Wirth

mosaik

Alle Namen der in diesem Buch erwähnten Männer und Frauen sowie physische Merkmale und biografische Daten, die eine Identifikation ermöglicht hätten, wurden geändert. Einige Charaktere setzen sich aus mehreren realen Vorbildern zusammen.

Dieses Werk basiert auf dem im Februar 2011 in der Online-Zeitung *The Huffington Post* erschienen Artikel »Why You're Not Married«
von Tracy McMillan.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2012
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe Eleven Thousand Lakes, Inc.
Originaltitel: Why You're Not Married ... Yet
Originalverlag: Ballantine Books, New York
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design
Redaktion: Manuela Knetsch
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
KW · Herstellung: IH
ISBN 978-3-442-39231-5-5

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Quiz

Oder: 38 Gründe dafür, dass Sie dieses Buch brauchen.	7
---	---

Einleitung	15
------------------	----

1. Sie sind eine gehässige Zicke

Oder: Warum Wut und Angst Sie zum Single machen.	27
--	----

2. Sie sind oberflächlich

Oder: Die Erfüllung aller Wünsche und andere Lügen	51
---	----

3. Sie sind ein »Flittchen«

Oder: Warum unverbindlicher Sex nicht zu einer Beziehung führt.	85
---	----

4. Sie sind zu impulsiv

Oder: Lernen Sie, im richtigen Moment Ihren Verstand einzuschalten.	111
---	-----

5. Sie sind egoistisch

Oder: In einer Partnerschaft geht es
ums Geben, nicht ums Nehmen 133

6. Sie haben ein ernstes Problem

Oder: Sie müssen Ihr Leben
in den Griff bekommen 153

7. Sie mögen sich selbst nicht

Oder: Sie können einen Mann nur
so sehr lieben wie sich selbst 175

8. Sie sind eine Lügnerin

Oder: Selbsttäuschung und andere Tragödien 197

9. Sie benehmen sich wie ein Kerl

Oder: Wie Sie Ihre Weiblichkeit leben
und Ihren eigenen Wert erkennen. 223

10. Sie sind spirituell orientierungslos

Oder: Wenn Sie sich ohne Hilfe verändern
könnten, hätten Sie es schon getan 251

Epilog 277

Danksagungen 279

Register 283

Quiz

Oder: 38 Gründe dafür,
dass Sie dieses Buch brauchen

Antworten Sie so ehrlich wie möglich. Wenn Sie bei einer Frage unsicher sind, erlauben Sie sich, sie zu überspringen.

Welche Aussagen sind zutreffend?

1. Manchmal frage ich mich, warum überhaupt so viel Aufhebens um Beziehungen gemacht wird.
2. Recht zu haben ist meine Lieblingsbeschäftigung.
3. Ich möchte wirklich um meiner selbst willen geliebt werden.
4. Ich verbringe so viel Zeit im Büro, dass ich schon daran gedacht habe, dort die Wände in meiner Lieblingsfarbe zu streichen.
5. Nette Menschen gehen mir extrem auf die Nerven.
6. Ich habe mehr als zwei Patenkinder (für jedes weitere Patenkind 1 Zusatzpunkt).

QUIZ

7. Auf das Aussehen kommt es nicht an – es sei denn, ein Mann ist arm oder dumm.
8. Ich habe einen Universitätsabschluss in einem Fach, mit dem man keine Chance auf dem Arbeitsmarkt hat.
9. Ich habe noch nie jemanden betrogen – bis auf das eine Mal.
10. Was das Kinderkriegen angeht, liegt mein Alter irgendwo zwischen »Daran verschwende ich noch keinen Gedanken« und »Oh, mein Gott«.
11. Männer verlieben sich mit ihrem Penis.
12. Ich habe auf dem Handy oder Computer eines Mannes herumgeschnüffelt.
13. Ich habe E-Mails oder SMS vom Handy oder Computer eines Mannes an mich weitergeleitet (3 Zusatzpunkte).
14. Ich bin unangemeldet am Arbeitsplatz eines Mannes aufgekreuzt.
15. Manchmal frage ich mich, wie die Chinesische Mauer ganz ohne mein Zutun gebaut werden konnte.
16. Man hat mir gesagt, dass ich anlehnungsbedürftig sei. Was völliger Unsinn ist.

17. Ich habe mit jemandem per SMS oder mit einer Nachricht auf dem Anrufbeantworter Schluss gemacht.
18. Ich habe ernsthaft den Wunsch verspürt, einen Mann zu heiraten, dessen Foto ich im Internet gesehen habe. (10 Zusatzpunkte, wenn Sie ihn wirklich geheiratet haben.)
19. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich übersinnliche Kräfte habe.
20. Alles in allem bin ich seit mehr als fünf Jahren in Therapie.
21. Ich habe die *Gala* abonniert. (5 Zusatzpunkte für *InTouch*, 8 Zusatzpunkte für *OK!*)
22. Ich habe eine Angewohnheit oder Verhaltensweise, die ich ganz bestimmt ablegen werde, sobald ein fester Partner in Sicht ist.
23. Loslassen wird überbewertet. Ich klammere mich gern an Dinge.
24. Ich gehe gern mit Männern aus, die bessere Jobs haben, besser aussehen oder aus besseren Familien stammen als ich.
25. Manchmal halte ich mich für dick/hässlich/dumm – aber ich habe *kein* schwaches Selbstwertgefühl.

QUIZ

- 26.** Mein Bücherregal ist vollgestopft mit Ratgeberliteratur.
- 27.** Ich habe Bücher aus der »Twilight«-Reihe gelesen.
(3 Zusatzpunkte, wenn Sie sie komplett gelesen haben.
7 Zusatzpunkte, wenn Sie im Voraus Eintrittskarten für
den Film reserviert haben. 23 Zusatzpunkte, wenn Sie
vor der Premiere vor dem Kino gezeltet haben.)
- 28.** Ich habe mindestens einmal den »Single Ladies«-Tanz
von Beyoncé Knowles ausprobiert.
- 29.** Ich finde das Sternzeichen eines Mannes innerhalb der
ersten Woche heraus.
- 30.** Ich nutze Personensuchmaschinen im Internet.
- 31.** Ich habe einem Mann eine süße E-Card oder ein
Stofftier geschickt – obwohl wir, genau genommen,
nicht miteinander ausgingen.
- 32.** Mein Vater war ein Lügner, Fremdgeher, Spieler,
Krimineller und/oder gewalttätig.
- 33.** Meine Mutter war alkoholabhängig, depressiv,
jähzornig, eine Schönheit und/oder trug extrem
schicke Klamotten.
- 34.** Meine Geschwister sahen besser aus als ich, waren
intelligenter, sportlicher und/oder die Art Menschen,
die andere gern unterbuttern.

35. Der Familienhund war ein »Rammler« oder hatte andere psychische Probleme.
36. Ich habe schon Namen für meine zukünftigen Kinder ausgewählt. (12 Zusatzpunkte, wenn »Bella« oder »Edward« dabei ist.)
37. Ich bin Single und weiß nicht, warum.
38. Heiraten ist bescheuert, und Männer sind das Letzte.

Auswertung

Geben Sie sich für jede Frage, die Sie mit »Trifft zu« beantwortet haben, 1 Punkt und addieren Sie die angegebenen Zusatzpunkte. Und nicht schummeln!

1–9 Punkte:

Sie könnten von diesem Buch profitieren, aber Sie denken sicher, dass Sie schon alles wissen, was drinsteht. Lesen Sie es darum ganz schnell durch und tun Sie anschließend Ihrer besten Freundin, Schwester, liebsten Feindin oder Kollegin einen Gefallen und kaufen Sie ihr auch ein Exemplar. Versichern Sie ihr, dass Sie das Buch für völlig bescheuert halten, es ihr aber gerade, weil es so lächerlich ist, schenken mussten. Schlagen Sie ihr vor, sich mit Ihnen zu treffen, sobald sie es gelesen hat, damit Sie sich gemeinsam über den

ganzen Unsinn lustig machen können. Drücken Sie ihr die Daumen, dass sie vielleicht trotzdem etwas daraus lernt.

10–19 Punkte:

Sie brauchen dieses Buch. Im Ärztejargon gibt es ein »Alles in Ordnung« und ein »In Ordnung, aber wir müssen die Sache im Auge behalten«. Sie gehören in die zweite Kategorie. Es ist nicht so, dass Sie *niemals* eine glückliche Beziehung haben werden, wenn Sie nicht herausfinden, was mit Ihnen los ist. Aber *wenn* Sie es herausfinden, wird es viel schneller der Fall sein. Und wie bei einem Pilz wird es immer schlimmer, je länger Sie warten. Sie müssen einfach genau wissen, mit welcher Art von Pilz(en) Sie es zu tun haben. Und wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie es wissen.

20–29 Punkte:

Sie brauchen dieses Buch unbedingt. Ihr Liebesleben ist wie Silvester am Ende eines Jahres, in dem Sie sich hemmungslos dem Essen, Trinken und Rauchen hingegen haben. Sie sind *erschöpft*. Niemand bestreitet, dass Sie Spaß bei der Sache hatten, aber Sie sind trotzdem erleichtert, dass das Jahr vorbei ist und Sie endlich gute Vorsätze fassen (und wieder brechen) können. Für Sie ist dieses Buch wie Neujahr – eine Chance, neu anzufangen und es dieses Mal richtig zu machen. Und machen Sie sich keine Sorgen darüber, dass Sie wieder rückfällig werden könnten. Denn mithilfe dieses Buchs werden Sie lernen, dass das ganz allein in Ihrer Hand liegt.

Mehr als 30 Punkte:

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben. Sie wissen schon, dass irgendetwas in Ihrem Liebesleben nicht funktioniert. Was Sie noch nicht wussten, ist, dass *nichts* in Ihrem Liebesleben funktioniert. Aber das ist kein Grund zum Verzweifeln. Daran zu arbeiten ist viel einfacher und angenehmer als das, was Sie zurzeit tun: verdrängen. *Das* ist wirklich verdammt schwer.

Einleitung

In Ihren Zwanzigern lief alles völlig problemlos. Sie haben gearbeitet, eingekauft, am Wochenende zu viel getrunken und Sex mit Ihrem Freund (oder sonst jemandem) gehabt – nicht unbedingt in dieser Reihenfolge. Dann ist etwas passiert. Vielleicht ein weiterer Geburtstag. Eine Trennung. Die Hochzeit Ihrer besten Freundin. Sie fanden sich in einem halbwegs eleganten Outfit, das Sie – kombiniert mit netten Stiefeln und einer Jeansjacke – ohne Probleme auch bei anderen Anlässen tragen können, in einer Kirche wieder. Und während Sie durch den Mittelgang schritten und einen Bräutigam sahen, der nicht Ihrer war (was Sie sich in diesem konkreten Fall auch nicht gewünscht hätten), verursachte es Ihnen plötzlich zum allerersten Mal eine Art – Unbehagen? –, *dass Sie Single sind*. Und nicht einmal *nahe dran*, eine feste Beziehung einzugehen.

Ihr Verstand sagt Ihnen, dass es völlig in Ordnung ist, Single zu sein. Aber warum fühlt es sich dann so an, als ob es nicht in Ordnung ist? Als ob der Zug des Lebens jeden Moment abfahren könnte, während Sie sich vergebens abmühen, an einem defekten Automaten eine Fahrkarte zu kaufen? Sie stecken immer wieder Ihre Geldkarte hinein, aber nichts passiert. Sie beginnen sich zu fragen, ob mit dem Magnetstreifen etwas nicht stimmt.

Der Zweck dieses Buches besteht darin, Sie bei der Erfüllung eines Wunsches zu unterstützen, den Sie sich – wenn es Ihnen so wie vielen meiner Bekannten geht – vielleicht nicht einmal selbst eingestehen können: Ich meine den Wunsch, einen Partner (fürs Leben) zu finden.

Eines möchte ich aber sofort klarstellen: In diesem Buch geht es nicht darum, einen Mann zu finden. Eigentlich geht es hier überhaupt nicht um Männer. Denn wie Sie vielleicht schon erkannt haben, besteht das Problem nicht in einem Mangel an Männern. Es gibt da draußen Millionen von ihnen. Die Frage ist, woran es liegt, dass Sie mit keinem von ihnen eine Beziehung eingehen.

In diesem Buch geht es um *Sie*. Um die Art von Frau, die Sie sind. Genauer gesagt um die Frage, ob Sie die Art von Frau sind, die zu einer festen Beziehung bereit ist. Und falls Sie es nicht sind, wie sich das ändern lässt. Natürlich werden Sie sich schon jetzt für eine beziehungsfähige Frau halten. Wer würde sich nicht selbst so einschätzen? Aber wahrscheinlich würde es Ihnen nicht schaden, eine ehrliche – wirklich ehrliche! – Bestandsaufnahme zu machen, sich Ihre negativen Charakterzüge anzuschauen und sich zu fragen, wo sie Ihnen im Weg stehen. Sie machen sicher nicht alles falsch. Aber es ist auch unwahrscheinlich, dass Sie alles richtig machen. Nur wenn Sie bereit sind, sich selbst einen Spiegel vorzuhalten und einen mitfühlenden Blick hineinzuwerfen, können Sie sich als Mensch weiterentwickeln und beziehungsfähig(er) werden.

Meine Grundannahme lautet, dass es in einer Beziehung um Liebe geht. Nicht die Art von Liebe, die Ihnen das Gefühl gibt, die Hauptdarstellerin in einem coolen Werbespot

zu sein. Sondern die Art von Liebe, die Sie in die Lage versetzt, Risiken einzugehen, Ihr Ego hintenanzustellen, Ihren Schutzschild abzulegen und einen Mann um seiner selbst willen zu lieben, nicht um der Dinge willen, die Sie sich von ihm erhoffen – selbst wenn das, was Sie sich erhoffen, ist, ihn zu lieben. (Und natürlich eine feste Beziehung und ein Kind.)

Es ist ganz einfach: Wenn Sie nicht in einer festen Partnerschaft leben, es aber gern tun würden, müssen Sie mehr Liebe zum Ausdruck bringen, statt darauf zu hoffen, mehr Liebe zu bekommen. Sie müssen Liebe zeigen, fühlen, leben. Sie überall erkennen.

Wie Madonna es ausgedrückt hat (ziemlich kitschig, ich weiß): *Open your heart*. Es geht darum, sein Herz zu öffnen.

Goldene Ringe und Handfeuerwaffen

Aber wer bin ich eigentlich, und weshalb sollten Sie auf mich hören? Nun, zunächst einmal bin ich nicht die Art von Expertin, die in ihren eigenen Beziehungen immer alles richtig gemacht hat und Ihnen jetzt die wichtigsten Regeln auf einem Silbertablett serviert. Ganz im Gegenteil. Ich war (früher) in puncto Beziehungen eine ziemliche Versagerin, aber ich habe hart daran gearbeitet, das zu überwinden. Ich war eine Art weibliche Version von Robert Downey junior (wenn man das Crack durch Männer und die Waffen durch goldene Ringe ersetzt), die irgendwann am absoluten Tiefpunkt angekommen war.

Seit etwa zehn Jahren bin ich eine Kombination aus Laien-therapeutin, Liebescoach und Beraterin für Beziehungs-

willige. Meine Sprechstunden finden am Getränkeautomaten, in der Kantine, im Café oder auf der Damentoilette statt – meistens dann, wenn ich eigentlich meiner richtigen Arbeit nachgehen sollte. (Ich schreibe Drehbücher für Film und Fernsehen, und davor schrieb ich 15 Jahre lang Texte für Nachrichtensendungen.)

Nicht, dass ich mich je auf die Suche nach »Klienten« gemacht hätte. Ich beschäftigte mich mit den verschiedensten Themen, um mich persönlich weiterzuentwickeln (was ich auch wirklich nötig hatte) und geriet unweigerlich in Situationen, in denen ich das, was ich gelernt hatte – kombiniert mit meiner eigenen Menschenkenntnis und meinen Beziehungserfahrungen – weitergab. Im Lauf der Jahre stellte ich beinahe zu meiner Überraschung fest, dass ich anderen helfen konnte. Ich werde nie vergessen, wie ich einmal durch ein großes Einkaufszentrum in Beverly Hills schlenderte und eine Bekannte traf. Sie erzählte mir ganz aufgeregt, dass sie aus einer Unterhaltung, die wir zwei Jahre zuvor in einem Café geführt hatten, etwas habe mitnehmen können und jetzt mit einem tollen Mann zusammenlebe, den sie liebe. Wie wunderbar! Ich freute mich wirklich für sie und darüber, dass ich meinen bescheidenen Teil zu etwas Gutem beigetragen habe. (Die Quintessenz der Unterhaltung im Café ist in das 9. Kapitel dieses Buches, »Sie benehmen sich wie ein Kerl«, eingeflossen.)

Das war die erste von vielen solcher Begegnungen. Seit-her habe ich vielen Frauen geholfen, einer festen Beziehung näher zu kommen – nicht weil ich ihnen gezeigt habe, wie sie einen Mann finden können, sondern weil ich ihnen geholfen habe, ihr Frausein in einem neuen Licht zu sehen. Da-

durch veränderte sich ihre Selbsteinschätzung und ihr Auftreten gegenüber anderen, und ehe man sich's versah, hatten sie den Mann fürs Leben gefunden.

Ich bin außerdem Mutter eines Sohnes im Teenageralter. Ich kann es gar nicht oft genug sagen: 14-jährige Jungs sind mit dem Einzellerstadium eines Ehemanns vergleichbar. Oft würde ich gern meine Single-Freundinnen für einen Tag zu mir nach Hause einladen, um ihnen klarzumachen, womit sie es tatsächlich zu tun haben, wenn es um Männer geht. Das soll nicht heißen, dass alle Männer unreif sind, sondern dass in allen Männern das Gegenstück zu dem Teil in mir steckt, der nie über die neunte Klasse hinausgekommen ist. Und damit ich Männer (und mich selbst) lieben kann, muss ich diesen Teil realistisch sehen.

Und dann gibt es da noch etwas Wichtiges über mich zu sagen: Ich war dreimal verheiratet. (Ja, dreimal.) Einmal in den Achtzigern, einmal in den Neunzigern und einmal im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts. Außerdem habe ich es irgendwie geschafft, dazwischen noch drei Lebensgemeinschaften und vier weniger bedeutsame Beziehungen unterzubringen – und mich nach unzähligen nicht verfügbaren Männern zu verzehren, die mich nicht lieben konnten oder wollten. Tja, ich war ziemlich beschäftigt.

Während meiner jahrzehntelangen Erfahrungen mit Männern habe ich so viele richtige Beziehungen vermässelt und bin so vielen falschen hinterhergelaufen, dass ich viel darüber gelernt habe, was funktioniert und was nicht. Ich bin zu einer Art Laienanwältin für Beziehungen geworden, die so viel an ihrem eigenen Fall arbeiten musste, dass sie jetzt anderen helfen kann. Ich weiß, was Sie falsch machen, weil

ich all das selbst auch gemacht habe. Und ich gebe gern zu, dass ich in Bezug auf das Aufrechterhalten einer Beziehung eine ziemlich zweifelhafte Erfolgsbilanz aufzuweisen habe.

Ganz anders sieht es mit dem Eingehen einer Beziehung aus. Ich weiß nicht, warum, aber Männer anzulocken, die bereit sind, mich zu heiraten oder mit mir zusammenzuleben, scheint meine größte Stärke zu sein. (Gleich an zweiter Stelle kommt Geschwätzigkeit.) Ich habe viel darüber nachgedacht und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich zwar nett und treu bin und kein Mann sich je mit mir langweilen wird, dass ich aber ansonsten nichts Besonderes zu bieten habe. Es gibt Frauen, die viel besser qualifiziert sind als ich, aber bei Weitem nicht so viel Gelegenheit bekommen, es unter Beweis zu stellen.

Ich glaube, dass mein Erfolg in diesem Bereich auf meine Bereitschaft zurückzuführen ist, auf bindungswillige Männer zuzugehen, sowie – und das ist sehr wichtig und oft schwieriger – nicht bindungswillige Männer loszulassen.

Das habe ich mir nicht nur selbst erarbeitet. Es hat größtenteils damit zu tun, dass ich in Pflegefamilien aufgewachsen bin. Als ich anfang, mich mit Männern zu verabreden, hatte ich nur ein Ziel: Männer, die mich verlassen würden, zu meiden. Um es mit amerikanischen Präsidenten auszudrücken: Es zog mich zu sanftmütigen, nachdenklichen, vor allem mit dem Herzen begehrenden Männern wie Jimmy Carter hin – die Bill Clintons der Welt konnten woanders Saxophon spielen. Schlimmer, als mit einem solchen Mann auszugehen, stellte ich mir nur die Heirat mit ihm vor. Und heiraten wollte ich unbedingt.

Aber genug davon. Wahrscheinlich fragen Sie sich inzwi-

schen, wie es dazu kommen konnte, dass ich dreimal zum Altar geführt wurde, bevor ich auch nur ein einziges graues Haar bekam. Viele Leute denken, dass ich schlechte Männer geheiratet habe und/oder aufgrund meiner drei Scheidungen völlig verbittert bin, was die Ehe angeht. Keines von beidem trifft zu. Hier eine kurze Übersicht.

Ehemann Nr. 1 Er war der zweite Mann, mit dem ich Sex hatte. Ich wurde mit 17 seine Freundin (ich muss ihm zugutehalten, dass ich ihn belogen hatte – er dachte, ich sei 19) und heiratete ihn (auf einem Schiff) nach einer sehr vernünftigen zweijährigen Phase des Kennenlernens. Er war zehn Jahre älter, hatte einen Universitätsabschluss und einen tollen Job bei einem Großunternehmen (bei dem er heute, 28 Jahre später, immer noch arbeitet). Mit anderen Worten: Er war ein guter, ehrlicher Mann aus einer großartigen Familie. Das einzige Problem war ... ich. Ich war einfach zu jung, um diese Art von Bindung einzugehen.

Ehemann Nr. 2 13 Jahre später lief mir Dan über den Weg, ein sehr netter Pfarrerssohn, den ich bei der Arbeit kennenlernte. Nach sechs Monaten Beziehung (mit 31) wurde ich schwanger. Da ich mich verzweifelt nach der Art von Familie sehnte, die ich als Kind vermisst hatte, wusste ich, was ich zu tun hatte (eine Bindung eingehen), aber ich wusste nicht, wie. Ich war unfähig, meine lebenslange Programmierung zu überwinden und tat nach drei Jahren das, was mir natürlich erschien: Ich verließ ihn. Na gut, ich zog nur fünf Kilometer weiter, aber trotzdem: Ich konnte einfach die Nähe nicht ertragen, die man in einer Ehe mit einem stabilen, liebevollen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Tracy McMillan

Ausgezickt! So bleibt er für immer

Schluss mit den 10 Kardinalfehlern moderner Frauen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-442-39231-5

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2012

Kein Mann ist auch keine Lösung!

Die gute Nachricht: Nicht alle Männer sind Scheißkerle! Doch woran liegt es dann, dass gerade die klügsten und erfolgreichsten Frauen noch allein sind? Es kann doch nicht sein, dass sie selbst irgendetwas falsch machen. Oder? So ehrlich und zugleich entlarvend wie die beste Freundin klärt Tracy McMillan alle modernen Frauen darüber auf, welche Fehler sie im Umgang mit Männern machen ohne es zu merken und warum sie dadurch eine glückliche Beziehung verhindern. Mit erstaunlichem Scharfsinn und einer großen Portion Humor verrät sie die zehn wahren Gründe, warum viele Frauen kein Glück mit Männern haben.



Der Titel im Katalog